

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan bahwa “Latihan yoga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsentrasi peserta latih Kelas Yoga Sadagori”

#### **B. Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

a. Bagi pelatih dan pembina olahraga

Penulis menyarankan agar menyisipkan yoga sebagai bagian dari program latihan, karena dilihat dari hasil penelitian bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan tubuh, mengingat pentingnya konsentrasi dalam melaksanakan latihan ataupun dalam pertandingan.

b. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, ataupun mahasiswa

Penulis menyarankan agar pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dalam penelitian ini lebih lanjut, agar dapat memperluas sampel dan memperpanjang waktu penelitian sehingga hasilnya lebih maksimal. Serta lebih memperdalam kajian dan teori-teori atau menambahkan variabel-variabel lain.